



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		きいろ かやねつのもとになる		給食ひとくちメモ	エネルギーKcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類		
18	火	なつやさいのカレーライス 牛乳 コールスローサラダ シークワーサー	ぶたにく	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ なす しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり シークワーサー	じゃがいも カレールウ さとう	なたねあぶら	2学期が始まりました。夏休みの間、学校が休みだからといって、遅く起きて朝ごはんを抜いてしまったという人はいませんか？「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活のリズムにもどしましょう！	649 18.7 17.2 2.6 104
19	水	ごはん 牛乳 ショーロンポー きりぼしだいこんのソースいため ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく きぬごしどうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが きりぼしだいこん もやし しめじ	はるさめ こむぎこ さとう	なたねあぶら	今月のごはんは福井で生まれた「いちほまれ」です。いちほまれという名前は、「日本一おいしいほまれ高きお米」になるようにとの願いがこめられているそうです。よく味わっていただきますよ。	613 21.5 19.1 2 85.7
20	木	ガパオライスふうそぼろいためライス 牛乳 あげたこやき やさいのスープ	とりにく ぶたにく たこ ベーコン	牛乳	ピーマン あかピーマン パプリカ こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ ねぎ	さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら ごめあぶら	「ガパオライス」は、ひき肉と野菜を炒めて作るタイの料理です。「ナンブー」という魚から作られたしょう油のような調味料を使って味付けし、ごはんにかけて食べます。今日は、給食用にアレンジしました。	723 28.3 27.7 2.5 87
21	金	【アイアン給食】 ごはん 牛乳 さばのごまけチャップかけ おひたし ちくぜん	さば かつおぶし とりにく あげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん もやし しょうが こんにゃく ごぼう しいたけ	かたくりこ さとう じゃがいも	ごめあぶら ごま なたねあぶら	今日は「アイアン給食」です。鉄分は体の中でつくりだす事ができない栄養素なので、鉄分が多く含まれている食材を食事とるようにしましょう。今日のアイアン食材は、「さば」「小松菜」「あげ」です。	727 27.4 27.1 1.7 90.3
24	月	【ふるさと給食】 あぶらあげごはん 牛乳 ぼっちゃんかぼちゃコロッケ はりはりづけ ぶたじる	あげ ぶたにく みそ	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	きゅうり きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	ごめあぶら ごま	今日は「ふるさと給食」です。福井県はあぶらあげの消費量が全国一で、なんと全国平均の約2倍も食べています。そんなあぶらあげを使った「あぶらあげごはん」は福井県の郷土料理です。よく味わって食べましょう。	607 22.1 19.5 2.6 83.5
25	火	ソフトめんジャージャーソースかけ 牛乳 フルーツポンチ あじつけこざかな	とりにく ぶたにく みそ	いわし	にんじん からし	たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく パインかん ももかん みかんかん いちご ブルーベリー	かたくりこ さとう	ごまあぶら	今日のソフト麺にはジャージャーソースがかけられます。「ジャージャー麺」は中国の料理で、麺にひき肉と細かく切った野菜、みそを混ぜた「肉みそソース」をかけて食べます。	643 27.7 15.7 2.7 126
26	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのかくにふう きゅうりのちゅうかづけ ちんげんさいのスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく こんにゃく きゅうり もやし しめじ たまねぎ	くろざとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	「きゅうり」は塩、みそ、しょう油、酢など日本の調味料との相性がよく、サラダや漬物、酢の物などいろいろな味が楽しめます。みずみずしくパリッとした歯ごたえを味わって食べましょう。	583 23.5 20.2 2 74
27	木	【福井県給食】 いわしのかばやきどん 牛乳 しらたきのつるつるいため とうふとなめこのみそしる	いわし ベーコン きぬごしどうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しらたき もやし コーン なめこ たまねぎ ねぎ	かたくりこ さとう	ごめあぶら なたねあぶら ごまあぶら	給食の「みそしる」は昆布とけずりぶしでだしをとっているの、うま味がたっぷりです。また、みそは坂井市でとれた大豆や米こうじからできているみそを使っています。	612 23.4 21.3 2.3 78.5
28	金	【歯ッピー給食】 ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツとコーンのソテー あつあげのもの	とりにく あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ コーン にんにく グリーンピース ごぼう たけのこ たまねぎ	じゃがいも	バター	今日は「歯ッピー給食」です。みなさんはよくかんで食べていますか？やわらかい食べ物がかり食べたり、よくかまないとおこの成長や歯ならびに影響が出てしまうことがあります。よくかんで食べましょう。	642 29.1 19.6 1.4 84.9
31	月	ごはん 牛乳 ピーマンのにくづめフライ ひじきとツナのいために さわにわん	ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ひじき	ピーマン にんじん	たまねぎ こんにゃく コーン えのき ごぼう きりぼしだいこん	かたくりこ こめこ こむぎこ パンこ さとう はるさめ	ごめあぶら なたねあぶら	「ピーマン」の由来は、フランス語でとうがらしのことを「ピマン」ということから、ピーマンと言われるようになりました。とうがらしの間ですが、からくないように品種改良され、今のピーマンが生まれました。	625 22.6 19.9 1.9 86.3

※ 献立は、物資の都合により変更する場合があります。ご了承下さい。

はしは、毎日持ってきてください！

皿の日はスプーンがつきます。

2学期が始まりました!!

夏休みが明け、2学期が始まりました。厳しい暑さが続いているですが、夏バテしないよう、バランスの良い食事を心がけ、こまめに水分補給し、暑い夏を乗り越えましょう。また、夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをして、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？
そんな人は、早ね・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう!!



8月31日は「野菜(831)の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。
1食にとるべき野菜の量は、生野菜なら両手いっぱい分ぐらいです。生野菜をたくさん食べるのが大変な時は、ゆでたり、いためたりすると、かさが減って食べやすくなります。
季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。

今月のお米は「いちほまれ」です!

今月の給食は、福井県が約6年という時間をかけて開発したお米「いちほまれ」が登場します。いちほまれという名前は、日本全国から10万を超える応募の中から選ばれました。そこで、「いちほまれ」クイズです。下の問題で正しいと思う番号はどれでしょう。

【問題】 いちほまれの名前の由来で正しいものはどれでしょう？

- ① 一番にほめられるお米になれるようにと名づけられた。
- ② 日本一おいしいほまれ高きお米になるようにと名づけられた。
- ③ どのお米よりも一番ほっとする味のおいしいお米になるようにと名づけられた。

